

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat Indonesia. Peraturannya yang sederhana membuat bulutangkis bisa dimainkan oleh anak-anak, remaja, tua-muda, laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis disebagian besar masyarakat menjadi olahraga hiburan atau rekreasi, namun seiring bertambahnya waktu bulutangkis menjadi menjadi olahraga prestasi yang dikemas secara professional. Menurut (Subarjah dan Hidayat, 2008, hlm. 2.3) :

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, satelkok sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyeberangkan dan menjatuhkan satelkok di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul satelkok atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sering mengharumkan nama bangsa Indonesia di kancan dunia, sudah banyak prestasi yang ditorehkan oleh atlet Indonesia pada cabang olahraga yang bergengsi ini. Salah satu nya adalah Rudy Hartono yang meraih All England selama delapan kali 1968-1976 dan ini merupakan rekor dunia dan belum ada yang bisa menggantikannya. Selain Rudy Hartono masih banyak atlet Indonesia yang pernah mengharumkan nama Indonesia di kejuaraan-kejuaraan Bulutangkis dunia. Namun beberapa tahun belakangan ini prestasi atlet bulutangkis Indonesia merosot. Hal ini ditandai dengan gagalnya atlet-atlet Indonesia di kejuaraan-kejuaraan Internasional. Ada banyak faktor yang mempengaruhi turunnya prestasi atlet bulutangkis Indonesia, salah satu nya adalah faktor fisik dan mental atau psikologi.

Dalam olahraga bulutangkis terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. “Beberapa aspek tersebut antara lain adalah fisik, teknik, taktik, dan mental” (Imanudin, 2008, hlm. 64). Bulutangkis merupakan olahraga yang sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Oleh karena itu, bagi seorang atlet bulutangkis, kondisi fisik yang prima mutlak harus dimiliki. Atlet kelas dunia seperti Susi Susanti merupakan contoh atlet yang disiplin menjaga kebugaran fisiknya. Oleh karena itu ia selalu bertanding dalam kondisi yang prima sehingga berdampak positif dengan prestasi yang diraih.

Fisik merupakan salah satu aspek dasar yang paling penting, apabila atlet bulutangkis memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga atlet tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak terhadap hasil pertandingan. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis adalah daya tahan kardiovaskular ( $VO_2 \max$ ),  $VO_2 \max$  menurut Depdikbud adalah

Kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga prestasi, daya tahan aerobik ( $VO_2 \max$ ) merupakan suatu pondasi yang mempengaruhi komponen fisik yang lainnya seperti kekuatan, kecepatan.  $VO_2 \max$  memegang peranan penting bagi cabang olahraga bulutangkis. Namun menurut (Rizal dan Faruk, 2013) “yang lebih penting lagi adalah bukan hanya besaran  $VO_2 \max$ , tetapi besar persentase penggunaan  $VO_2 \max$  tersebut pada saat olahraga atau pertandingan. Besaran persentase  $VO_2 \max$  merupakan faktor penting dalam menghambat kelelahan akibat menumpuknya asam laktat pada otot”. Menurut (Savitri, 2014, hlm. 3) :

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki intensitas tinggi, dilihat dari gerakannya yang relatif cepat dalam setiap rallynya dan sangat singkat durasi waktu istirahat antara rally ke

rally berikutnya, dengan tetap mempertahankan keakuratan pukulan dalam waktu yang relatif lama. Tubuh secara otomatis akan menggunakan sistem energi anaerobic alaktasid yang berulang-ulang dikarenakan setiap gerakannya harus dilakukan secara maksimal, tetapi harus dapat dipertahankan dalam waktu yang lama dan dilakukan berulang-ulang tanpa ada batas waktu. Oleh karena itu, pemain bulutangkis harus memiliki  $VO_2 max$  yang sangat baik agar olahraga aerobik dapat mengimbangi olahraga anaerobik dan apabila olahraga aerobik sudah mencapai titik maksimal  $VO_2 max$ , maka tidak mungkin mengimbangi peningkatan olahraga anaerobik lebih lanjut.

Beberapa faktor yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologis saling berkaitan dalam memunculkan prestasi yang optimal, menurut Bauersfeld dan Schrouter (Zafar, 2011, hlm. 1) “tujuh pendukung prestasi puncak adalah Sistem; situasi-kondisi kompetisi, sarana dan prasarana latihan dan kompetensi, psikis, konstitusi tubuh, fisik, teknik, taktik/strategi dan psikis”. Prestasi yang maksimal seorang atlet tidak akan tercapai bila seorang atlet hanya unggul di salah satu faktor, misalnya faktor fisik, namun tidak didukung dengan faktor lainnya seperti faktor teknik, taktik dan psikologis. Jadi, untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet sangat perlu menguasai faktor-faktor tersebut. Pada faktor fisik seorang atlet harus mempunyai dan menjaga fisik yang prima, pada faktor teknik seorang atlet harus memiliki teknik dan bervariasi, mempunyai banyak taktik dan strategi dalam bertanding dan pada faktor psikologis seorang atlet harus memiliki mental juara. Apabila ketiga faktor tersebut dimiliki, atlet tersebut menjadi atlet unggul dan memiliki modal yang cukup untuk meraih prestasi puncak.

Selain faktor fisik terdapat faktor lain yang mempengaruhi terhadap timbulnya prestasi seorang atlet, faktor tersebut adalah faktor psikologis. Tidak dipungkiri lagi bahwa faktor psikologis memegang peranan penting terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. “Bahkan seorang pakar psikologi olahraga mengatakan bahwa 80 persen faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis” (Sudarwati, 2007, hlm. 17).

Dalam olahraga, salah satu faktor psikologis yang harus dimiliki seorang atlet adalah kepercayaan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga yang diharapkan (Weinberg dan Gould, 2003). Adegebesan (Hidayat, 2012, hlm. 43)

mengatakan bahwa kepercayaan diri diyakini sebagai salah satu parameter psikologis yang sangat penting dalam partisipasi olahraga. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil dibawah kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Menurut Hidayat (2008) :

Kepercayaan diri merupakan sebuah konstruk multi dimensi yang dibangun oleh tiga dimensi yaitu efisiensi kognitif, latihan fisik dan keterampilan serta resiliensi. Ketiga dimensi tersebut dielaborasi menjadi delapan indikator yaitu memfokuskan perhatian, membuat keputusan, mengelola pikiran, menguasai keterampilan fisik, menguasai keterampilan teknik, memperbaiki kesalahan, mengatasi keraguan, dan menampilkan penampilan terbaik.

Penelitian tentang  $VO_2 max$  dalam hubungan daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis (Irsyahma dan Nisa, 2012). Makin tinggi nilai  $VO_2 max$  makin baik daya tahan jantung paru. Latihan fisik aerobik akan meningkatkan daya tahan jantung paru yang hasil akhirnya adalah peningkatan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, maka kondisi psikologis terpengaruh secara positif pula. Berdasarkan teori tersebut, daya tahan jantung paru merupakan salah satu faktor fisik yang bisa memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis salah satu nya kepercayaan diri. Dengan memiliki tingkat  $VO_2 max$  yang tinggi maka akan berpengaruh juga terhadap tingkat kepercayaan diri.

Di Indonesia sekarang sudah banyak klub atau sekolah-sekolah bulutangkis yang melakukan pembinaan atlet, para atlet dilatih tidak hanya sekedar untuk bisa saja, tetapi banyak yang disiapkan untuk mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan oleh PBSI baik itu tingkat cabang, daerah maupun nasional, sehingga mereka sudah siap ketika akan bertanding dengan bekal latihannya dan bisa menjadi juara. Namun pada dasarnya untuk atlet sekolah bulutangkis tidak semuanya mempunyai faktor fisik yang bagus, salah satu nya daya tahan aerobik ( $VO_2 max$ ). Ini dikhawatirkan akan berdampak pada faktor psikologis yaitu kurang percaya dirinya atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan.

**YADY SUPRIYATNA, 2014**

**KONTRIBUSI TINGKAT  $VO_2 MAX$  TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS**

*(studi deskriptif pada atlet sekolah bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun)*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Maka dari itu daya tahan aerobik ( $VO_2 \max$ ) sangatlah penting untuk dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis, karena selain bisa membuat kepercayaan diri atlet meningkat, juga akan mampu menampilkan performa yang baik dan maksimal, namun masalah dilapangan ketika atlet mempunyai  $VO_2 \max$  tetapi kepercayaan dirinya rendah sebaliknya ketika atlet mempunyai  $VO_2 \max$  rendah, kepercayaan diri nya tinggi. Melihat hal itu perlu kiranya dilakukan penelitian tentang apakah tingkat  $VO_2 \max$  memberikan kontribusi terhadap timbulnya kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis khususnya pada atlet sekolah bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah  $VO_2 \max$  memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet sekolah bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka peneliti mengajukan tujuan penelitian ini adalah ingin menguji apakah  $VO_2 \max$  memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet sekolah bulutangkis kelompok umur 11-13 tahun

## **D. Manfaat Penelitian / Signifikansi Penelitian**

Adapun manfaat secara praktis di dalam penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi dan masukan bagi para atlet bulutangkis, masyarakat umum dan penggemar olahraga bulutangkis.
2. Sebagai bahan masukan atau sumbangan keilmuan umumnya yang ada dilingkungan FPOK UPI khususnya untuk jurusan Ilmu Keolahragaan untuk dijadikan sebagai informasi yang menarik untuk di teliti lebih lanjut.

3. Bahan masukan atau referensi bagi peneliti dalam menyusun rencana penelitian yang berkaitan dengan olahraga bulutangkis, sehingga olahraga bulutangkis terus berkembang dengan pesat.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan mengenai kontribusi tingkat  $VO_2 \max$  terhadap kepercayaan diri pada olahraga bulutangkis.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

1. Halaman judul
2. Halaman pengesahan
3. Halaman pernyataan tentang keaslian skripsi dan pernyataan bebas plagiarisme
4. Halaman ucapan terima kasih
5. Abstrak
6. Daftar isi
7. Daftar tabel
8. Daftar gambar
9. Daftar lampiran
10. Bab I : Pendahuluan
  - a. Latar belakang penelitian
  - b. Rumusan masalah penelitian
  - c. Tujuan penelitian
  - d. Manfaat/ signifikansi penelitian
  - e. Struktur organisasi skripsi
11. Bab II : Kajian Pustaka/ landasan teoritis
12. Bab III : Metode Penelitian
  - a. Desain penelitian
  - b. Partisipan
  - c. Populasi dan sampel
  - d. Instrumen penelitian
  - e. Prosedur penelitian

- f. Analisis data
- 13. Bab IV : Temuan dan pembahasan
- 14. Bab V : Simpulan dan rekomendasi